**Советы родителям в адаптационном периоде**

- Начните водить ребенка в детский сад за 2 месяца до выхода мамы на работу, так как ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.
- Первое время приводите ребенка на 2-3 часа.
- Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.
- Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
- В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
- Тщательно одевайте ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.
- Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи.
- Не обманывайте ребенка, забирайте домой в то время, как пообещали. Чтобы ребенку было легче понять время Вашего прихода, перечислите режимные моменты, после которых Вы придете.
- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, повторяйте все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
- В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, поэтому на время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра, больше гуляйте с ним.
- Будьте терпимее к его капризам, «не пугайте», не наказывайте детским садом.
- С началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Уделяйте ребенку больше своего времени, обнимайте, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
- Игры с водой обладают успокаивающим эффектом, поэтому пусть малыш перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластмассовых сосудов в другие.
- Давайте выход эмоциональному напряжению – можно бросать шарики в корзину, рвать газету.
- Каждый раз после прихода из детского сада спрашивайте ребёнка о том, как прошёл день, что интересного с ним произошло. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к дошкольному учреждению.
- Если ребенок категорически отказывается идти в детский сад, то желательно дать ему пару дней отдыха. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.
- Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству.
- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.
Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расставаться с вами.